**Занятие в старших и подготовительных группах по теме: Спортивные игры Ярославля, апрель 2022.**

Образовательные области:

*Познавательное развитие: Расширять знания детей о спортивных играх родного города.*

Физическое **развитие**:

• способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта при выполнении различных видов движений;

**• развивать** физические качества *(скорость, сила, гибкость, выносливость и координация)*;

**• формировать** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Оборудование и материалы:* Магнитофон с музыкой для игр, бубен, обручи по количеству детей, скамья гимнастическая, бруски – 3 шт., мячи по количеству детей, клюшки – 2 шт., шайбы – 2 шт., футбольные мячи – 2 шт., медали.

Заходят дети, строятся.

Инструктор: Здравствуйте!

- Ребята, а вы знаете, какие у нас в Ярославле есть виды спорта? (Хоккей, футбол).

- Помимо хоккея и футбола у нас в Ярославле есть бассейны, где люди занимаются плаванием. Много кружков гимнастики, секций борьбы. Зимой можно встретить много лыжников , а летом? (Бегунов).на велосипедах много кто ездит, на роликах, коньках.

Вот сколько у нас видов спорта в Ярославле.

- А у вас какой любимый вид спорта?

- Сегодня предлагаю вам поучаствовать в спортивных соревнованиях, но для начала, по традиции нужна, что? (Разминка, зарядка).

- По команде: «Бегуны» - бежите как настоящие спортсмены, по команде «Лыжники», едите как на лыжах (имитация езды на лыжах классическим ходом), по команде «Ролики» - едите как на роликах.

После перестроение в три колонны, проведение ОРУ.

- Зарядку мы будем делать с обручами как настоящие гимнасты.

**ОРУ с обручами.**

1. И.п.: Стойка ноги на ширине стопы, обруч вниз хватом с боков. 1- встать на носки, обруч вверх на вытянутые руки; 2- и.п. (7-8 раз).
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хватом с боков. 1- обруч вверх; 2- наклон вперед, обруч вниз, колени прямые; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п. (6-8 раз).
3. И.п.: основная стойка, обруч в согнутых руках у груди. 1- обруч вверх; 2- присесть, обруч вперед; 3- встать, обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).
4. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1- поворот туловища вправо, обруч вперед; 2- и.п.; 3- поворот туловища влево, обруч вперед; 4- и.п. (6-8 раз).
5. И.п.: основная стойка, обруч вниз, хватом с боков. Прыжком ноги врозь, обруч вперед; прыжком ноги вместе, обруч вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 2-3 раза.

*Для подготовительных групп + к этому:*

1. И.п.: основная стойка, обруч вниз, хватом с боков. 1- обруч вверх, правую ногу поставить назад на носок, прогиб назад; 2- и.п.; 3-обруч вверх, левую ногу поставить назад на носок, прогиб назад; 4- и.п. (6-8 раз).

Инструктор: Сейчас продолжим нашу гимнастику.

**ОВД:**

1. Лечь животом на скамейку, руки вытянуть вперед, схватив скамейку за края, ноги прямые вместе лежат на скамейке. Подтянуть туловище к рукам. Повторять движения до конца скамейки – 2 раза.
2. Прыжки с разбегу через бруски (высота 20 см.) - 2 раза.
3. Подкинуть мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

*Для подготовительных групп + к этому:*

1. Подкинуть мяч вверх, сесть на корточки, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

Инструктор: На отлично справились с заданиями – молодцы! А теперь приступаем к нашим соревнованиям!

Команда хоккеисты и футболисты..

**Эстафеты:**

1. Эстафета «Хоккеисты». По одному участнику из команды бегут с клюшкой в руках, прокатывая мяч вперед, огибают конус и возвращаются обратно в команду, передавая клюшку с мячом следующему. Побеждает та команда, которая быстрее пройдет эстафету.
2. Эстафета «Футболисты». По одному участнику из команды ведут мяч ногой, огибают конус и возвращаются в команду тем же способом, передавая мяч следующему. Побеждает та команда, которая быстрее пройдет эстафету.
3. Эстафета «Баскетболисты». По одному участнику из команды идут, отбивая мяч от пола, огибают конус и возвращаются в команду тем же способом, передавая мяч следующему. Побеждает та команда, которая быстрее пройдет эстафету.

Инструктор: Да вы все настоящие чемпионы! А сейчас наши чемпионы пройдут круг почета. (Ходьба в обход по залу, построение в одну шеренгу).

А теперь награждение медалями!